

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	<p>Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 623 Kcal 31,3g Prot 13,9g Lip 72g Hc</p>
4	<p>Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc</p>	5	<p>Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3, 1) 721 Kcal 27,3g Prot 28,5g Lip 76,5g</p>	6	<p>Crema de calabaza Jamonicos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g</p>	7	<p>Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) 732 Kcal 27,5g Prot 25,4g Lip 90,6g</p>	8	<p>Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g</p>
11	<p>Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 592 Kcal 13,2g Prot 21,4g Lip 72,4g</p>	12	<p>Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc</p>	13	<p>Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g</p>	14	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc</p>	15	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g</p>
18	<p>Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 14, 6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc</p>	19	<p>Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1, 3, 7, 14, 6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip 88,8g</p>	20	<p>Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 14, 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip</p>	21	<p>JORNADA FIN DE TRIMESTRE Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip</p>	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan (4, 7, 1, 6) 597 Kcal 28,3g Prot 10,6g Lip 77,8g
4	Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1, 4, 12, 14, 6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 621 Kcal 23,3g Prot 18,9g Lip 77g Hc	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g	7	Garbanzos hortelana Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14, 1, 6) 583 Kcal 34,3g Prot 17,7g Lip 69,1g	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 4, 7, 6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g
11	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3, 1, 6) 592 Kcal 13,2g Prot 21,4g Lip 72,4g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 2, 4, 12, 14, 6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13	Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 14, 6) 626 Kcal 34,1g Prot 17,9g Lip 76,4g	14	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 1, 6) 514 Kcal 28,1g Prot 11g Lip 57g Hc	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 1, 3, 4, 12, 7, 6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7, 6) 701 Kcal 34,7g Prot 18,9g Lip 86,8g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14, 1, 6) 574 Kcal 28g Prot 19,8g Lip 75,6g Hc	20	Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 14, 1) 451 Kcal 22,4g Prot 12,4g Lip	21	Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa (1, 3, 7, 14, 6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7) 644 Kcal 29,4g Prot 13,4g Lip 80,7g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12, 14) 556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc	5	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6, 7, 14, 3) 742 Kcal 25,3g Prot 28,1g Lip 85,2g	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14, 1, 3, 6) 746 Kcal 46,5g Prot 29,4g Lip 64,9g	7	Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 6, 7) 753 Kcal 25,5g Prot 25g Lip 99,3g Hc	8	Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1, 4, 7) 677 Kcal 32,8g Prot 13,6g Lip 81g Hc
11	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 588 Kcal 10,4g Prot 20,8g Lip 76,4g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1, 2, 4, 12, 14) 642 Kcal 31g Prot 10,4g Lip 99,1g Hc	13	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1, 3, 6, 7, 14) 727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1, 7) 696 Kcal 31,9g Prot 18,3g Lip 90,8g	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 570 Kcal 25,2g Prot 19,1g Lip 79,6g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6, 14) 554 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip	21	Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa (1, 3, 7, 14) 664 Kcal 30,3g Prot 18,1g Lip	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (4, 14, 7) Pan sin alérgenos 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo (14) 609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (4, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 13g Lip 87g Hc
11	Crema de judías verdes Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 421 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 60,9g Hc	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 4, 7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 501 Kcal 28,2g Prot 10,8g Lip 80,1g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (4 , 14 , 7) Pan sin alérgenos 608 Kcal 27,6g Prot 10,1g Lip 84,8g
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12 , 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Patatas estofadas Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo (14 , 3) 489 Kcal 11,7g Prot 17,9g Lip 67,4g	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14) 490 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 66,2g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (4 , 14 , 7) 632 Kcal 27,9g Prot 13g Lip 84,7g Hc
11	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 10,8g Prot 20,9g Lip 72g Hc	12	Arroz con pollo Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc	13	Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Guiso de verduras con patatas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 4 , 7) 576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 91,8g	19	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 648 Kcal 18,2g Prot 18,9g Lip 93,6g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								1	Macarrones con champiñón Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) Pan sin alérgenos 608 Kcal 29,8g Prot 10,4g Lip 83,2g		
4	Arroz con salsa de tomate *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (14, 3) 631 Kcal 21g Prot 18,4g Lip 83,8g Hc	6	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14) 592 Kcal 31,9g Prot 17,2g Lip 75,7g	8	Espirales al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Guisantes salteados Yogur sabor (7) 753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g		
11	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 588 Kcal 10,4g Prot 20,8g Lip 76,4g	12	Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 27,9g Prot 17,3g Lip 99,1g	13	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor (14, 7) 589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g		
18	Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22			
25		26		27		28		29			



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



VITAMINA



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	Macarrones con champiñón Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4, 14) Pan sin alérgenos 530 Kcal 24,8g Prot 7,9g Lip 85,8g Hc
4	Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12, 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (14, 3) 631 Kcal 21g Prot 18,4g Lip 83,8g Hc	6	Crema de calabaza Jamonicitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7	Garbanzos con verduras Lacón a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 30,5g Prot 19,5g Lip 83,9g	8	Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc
11	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14, 3) 588 Kcal 10,4g Prot 20,8g Lip 76,4g	12	Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4, 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo (14) 457 Kcal 32,7g Prot 6,9g Lip 60,4g Hc	14	Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	15	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14, 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 570 Kcal 27,5g Prot 7,5g Lip 90,3g Hc	19	Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3, 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	20	Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21	Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	22	
25		26		27		28		29	



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan Integral
Cereales

FRUTA



Fruta Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

VITAMINA



SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



Sabías que, la **Vit. C**
te da inmunidad
para tu salud, cura las
heridas, previene
enfermedades del corazón
y es un antioxidante